



31^a EDIZIONE PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO *Regolamento*

L'associazione di volontariato – cultura ambiente podistica bike - Myricaie di Terni organizza la 31^a edizione dell'evento podistico denominato "Porta un amico planteremo un Albero", che si terrà domenica 4 ottobre 2026, in Terni attraverso le vie cittadine limitrofe al parco "Emanuela Loi" dove avranno luogo le seguenti gare:

1) GARA PODISTICA COMPETITIVA DI 12,00 KM

PARTENZA prevista alle ore 10:00 da viale Trento n. 39. **ARRIVO** presso la sede dell'associazione Myricaie all'interno del parco "Emanuela Loi". Il giorno della gara il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15.
Le superfici di corsa sono costituite da strade comunali asfaltate del centro urbano della città di Terni, gli incroci e attraversamenti di strade verranno debitamente indicati e presidiati.
La gara si caratterizza come competizione in autosufficienza idrica e alimentare. È comunque previsto un punto di ristoro a circa metà competizione.
In caso di ritiro il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale ai responsabili dell'organizzazione.

La quota d'iscrizione alla gara competitiva di 12,00 km è di € 15,00; sarà possibile iscriversi fino alle ore 12.00 di sabato 3 ottobre tramite portale Icron. La mattina della gara sarà possibile iscriversi sul posto con quota di € 17,00 entro le ore 9.00.

2) PASSEGGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA DI 5,00 KM

PARTENZA prevista alle ore 10:00 da viale Trento n. 39, Terni. **ARRIVO** presso la sede dell'associazione Myricaie all'interno del parco "Emanuela Loi".
Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione ore 8:15.

La quota d'iscrizione alla passeggiata ecologica non competitiva di km 5,00 è di € 10,00 e la partecipazione è aperta a tutti.

Sarà possibile iscriversi a tale iniziativa anche la mattina stessa dell'evento fino alle ore 09:15, presso gli spazi appositamente allestiti.

3) PASSEGGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA DI 2,70 KM.

Si svolgerà interamente attraverso i sentieri interni del parco "Emanuela Loi".
La partecipazione è aperta a tutti, soprattutto ai partecipanti più piccoli che si spera siano numerosi.
PARTENZA prevista alle ore 10:15 dal parco "Emanuela Loi" presso la sede dell'associazione Myricaie, viale Trento n. 39. **ARRIVO** nel medesimo luogo. Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15.
La quota d'iscrizione alla passeggiata ecologica non competitiva di km 2,70 è di € 10,00 e la partecipazione è aperta a tutti (per i bambini fino a 10 anni la quota è di € 8,00).

Tutti gli atleti partecipanti alla gara competitiva dovranno essere in possesso di tessera agonistica e di certificato medico agonistico in corso di validità che dovrà essere presentato all'iscrizione o direttamente al ritiro del pettorale. In caso di mancata presentazione del certificato medico agonistico o presentandone uno scaduto di validità, si avrà l'annullamento dell'iscrizione alla gara competitiva senza alcun rimborso della quota versata.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e per ragioni di sicurezza l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso, modificarne la durata o di deviare il transito della corsa.
Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nell'area della partenza/arrivo e avranno la disponibilità di mezzi per gli eventuali necessari spostamenti, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale dei concorrenti per motivi di tutela della salute. Non è ammesso l'uso di infiltrazioni antinfiammatorie da parte del personale medico di servizio. Nel caso sia necessario l'utilizzo di antinfiammatori in iniezione, il concorrente sarà fermato e trasportato presso un presidio medico per i controlli sanitari.

In caso di abbandono fuori dai punti di controllo, nel momento dell'incontro con i responsabili della chiusura, questi annulleranno il pettorale e il partecipante non sarà più sotto il controllo dell'organizzazione.

I partecipanti con l'atto dell'iscrizione alle gare, esonerano l'organizzazione da ogni e qualsiasi responsabilità per danni a persone o cose che possono avvenire durante la manifestazione. Il concorrente iscrivendosi sottoscrive la dichiarazione di conoscere ed accettare il regolamento della 31^a edizione della "Porta un amico planteremo un albero" e di accettare in ogni sua parte la seguente dichiarazione di responsabilità:

"Con la mia richiesta di iscrizione, sono consapevole delle possibili eventualità e mi assumo tutti i rischi connessi alla partecipazione a questo evento, i quali includono possibili cadute, contatto con altri partecipanti, effetti del vento, del traffico e delle condizioni della strada. Con la presente esonero gli organizzatori dell'evento ASSOCIAZIONE MYRICAIE TERNI da tutti i presenti e futuri reclami o responsabilità di ogni tipo, conosciuti o sconosciuti, derivanti dalla mia partecipazione all'evento. Sono consapevole che questa liberatoria include qualsiasi reclamo per fatti causati da negligenza, azione od inadempimento di qualsiasi delle suddette parti o altrimenti".

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni per la gara competitiva dovranno essere effettuate sul portale ICRON alla pagina www.icron.it/newgo/index.htm#evento/20265067 a mezzo Bonifico Bancario su IBAN IT42 F032 9601 6010 0006 6398231, Banca Fideuram intestato ad Associazione Myricaie Terni, con la seguente motivazione: "ISCRIZIONE GARA PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO 2026". Si prega di inviare copia del pagamento alla email associazionemyricaie@gmail.com



Ritiro pettorali

I pettorali ai partecipanti competitivi saranno consegnati a partire dalle ore 8:00 di domenica 4 ottobre 2026 e fino alle ore 9:30 presso la sede Myricaie del Parco di Viale Trento.

REFERENTI:

Giorgio CECERA cell: 339.244.8401 - Maurizio CAPRADOSI cell: 339.692.6616
Silvia BURRINI cell: 328.953.1258 - Mary CELI cell: 349.572.6970

PREMI

PACCO GARA AGLI ISCRITTI ALLA GARA COMPETITIVA: PRODOTTI SPORTIVI O ALIMENTARI

AI NON COMPETITIVI: PRODOTTI ALIMENTARI

Le prime 3 scuole con un minimo di 20 iscritti:
1° classificato: un buono acquisto di 100 € + coppa
2° classificato: un buono acquisto di 75 € + coppa
3° classificato: un buono acquisto di 50 € + coppa

PREMIAZIONE GRUPPI SPORTIVI COMPETITIVI: CON UN MINIMO DI 22 PODISTI ARRIVATI:

Al 1° Gruppo più numeroso: 100 €
Al 2° Gruppo più numeroso: 75 €
Al 3° Gruppo più numeroso: 50 €

PREMIAZIONE GARA COMPETITIVA di 12 km (TESSERATI):

1° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 100 €
2° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 75 €
3° classificato/a: un orologio + card COSPEA di 50 €

SARANNO PREMIATE LE SEGUENTI CATEGORIE CON PRODOTTI ALIMENTARI:

Uomini: SM (classe 1992-2008) primi 5 di cat.
SM35 (classe 1987-1991) primi 5 di cat.
SM40 (classe 1982-1986) primi 5 di cat.
SM45 (classe 1977-1981) primi 5 di cat.
SM50 (classe 1972-1976) primi 5 di cat.
SM55 (classe 1967-1971) primi 5 di cat.
SM60 (classe 1962-1966) primi 5 di cat.
SM65 (classe 1957-1961) primi 5 di cat.
SM70 (classe 1956 e prec.) primi 5 di cat.

Donne: SF (classe 1987-2008) prime 5 di cat.
SF40 (classe 1977-1986) prime 5 di cat.
SF50 (classe 1967-1976) prime 5 di cat.
SF60 (classe 1966 e prec.) prime 5 di cat.

I premi non sono cumulabili (gli assoluti sono esclusi dai premi di categoria)
In caso di ex aequo tra i gruppi per numero di iscritti il premio sarà ripartito.

L'associazione ringrazia fin da ora le Autorità e le Forze dell'Ordine e tutti coloro che con la loro collaborazione, contribuiranno alla realizzazione della manifestazione.